Ева Дрейкурс Фергюсон

ПСИХОЛОГИЯ, КОТОРАЯ ПРИНЕСЕТ ВАМ ПОЛЬЗУ

Введение в теорию Альфреда Адлера



Ева Дрейкурс-Фергюсон

ПСИХОЛОГИЯ, КОТОРАЯ ПРИНЕСЕТ ВАМ ПОЛЬЗУ

Введение в теорию Альфреда Адлера

ЕКАТЕРИНБУРГ

www.страдис.рф

Дрейкурс-Фергюсон Е.

Психология, которая принесет вам пользу.
Введение в теорию Альфреда Адлера.

Пер. с англ. Л.Г.Шимелевич.

В книге Е Дрейкурс-Фергюсон в краткой форме даются основы Индивидуальной психологии — научной теории, автором которой является один из самых известных психологов XX века Альфред Адлер (1870—1937).

А.Адлер вместе с З.Фрейдом стоял у истоков классического психоанализа, но затем создал собственное оригинальное направление. На основе Индивидуальной психологии, учения глубоко гуманистического, созданы многие современные методы педагогической психологии, психотерапии и консультирования. Идеи Адлера успешно используются и в психологии менеджмента. Доступно описываются и разъясняются такие основные понятия, как чувство неполноценности, жизненный стиль, личная логика, социальная заинтересованность.

Книга предназначена для психологов, психотерапевтов, педагогов и студентов, а также будет полезна все, кто интересуется психологией.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА

Небольшая книга, которую вы держите в руках, является универсальным пособием. Она годится и для учителя, желающего понять поведение ученика, и для родителей, которые стремятся получше узнать своего ребенка. Студенты, изучающие психологию и другие гуманитарные предметы, смогут почерпнуть из нее знания об основах Индивидуальной психологии как науки. Небольшой исторический экскурс даст представление о том, как развивалась психологическая мысль Альфреда Адлера и почему он решил назвать свое учение Индивидуальной психологией. Наконец, вы сможете узнать, откуда появляется чувство неполноценности и какими путями возможно его преодолеть.

В 1995 г. отмечается 125-летие со дня рождения А.Адлера. Его идеи оказались настолько плодотворными, что до сих пор питают исследователей и практиков. Во многих странах созданы учебные и научные институты Адлера и психологические центры консультирования для населения.

Альфред Адлер исследовал природу человека, размышлял над сокровенной проблемой: в чем состоит смысл жизни? Названия некоторых его книг говорят о необычайной широте интересов: "Понимание человеческой природы", "Наука жизни", *Для чего предназначена твоя жизнь", "Невротический характер", "Воспитание детей", Трудный ребенок". Большинство произведений Адлера пока не переведено на русский язык.

Рудольф Дрейкурс (1897-1972) - один из наиболее интересных и ярких последователей А.Адлера. Он известен прежде всего своими трудами по педагогической и семейной психологии. Его работы Дети: сложная задача "Психо-

логия в классе", "Новые подходы к дисциплине", "Проблемы родительства", "Проблемы супружества" и другие стали популярными источниками новых идей в области воспитания подрастающего поколения и взаимоотношений людей друг с другом. Одна из книг Рудольфа Дрейкурса переведена на русский язык, издана в 1986 г. в Москве, в издательстве "Прогресс". Она называется "Счастье вашего ребенка".

Будем надеяться, что книга Евы Дрейкурс-Фергюсон - дочери Р. Дрейкурса, положит начало многим встречам наших читателей с замечательными идеями Индивидуальной психологии.

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Цель этой небольшой книги — в упрощенной и краткой форме ознакомить читателя с основными принципами Адлерианской психологии. Многие люди испытывают потребность в такой книге. На первый взгляд, Адлерианская теория кажется простой, однако при более внимательном изучении становится очевидно, что ее положения отличаются значительной глубиной.

Книга построена на основе материалов, представленных в курсе лекций по Адлерианской теории в летней школе Рудольфа Дрейкурса. Школа была организована Международным Комитетом Адлеровских Летних Школ и Институтов (ICASSI) в Бад Гастайне (Австрия) в 1982 г. Курс Адлерианской теории является весьма полезным для специалистов-практиков, и учащиеся высказывали пожелание получить сокращенное адаптированное руководство.

Книга дополняет посвященные Адлерианской теории труды, написанные Дрейкурсом: "Основы Адлерианской психологии" (впервые издано в 1930 г. в Германии, а в 1950 г. - на английском языке), а также "Основы Индивидуальной психологии" (переработанное издание этой же работы, опубликовано в издательстве Клетт в Германии в 1969 г.).

Выражаю признательность многим людям: во-первых, моему отцу, Рудольфу Дрейкурсу, у которого я стала учиться Адлерианской психологии еще до того, как начала говорить; во-вторых, слушателям, преподавателям и членам Совета 1СА851, которые стимулировали мою мысль, помогали мне излагать Адлерианскую теорию. Благодарю Ти Дрейкурс за ее участие и поддержку, моего мужа Билла Линдена, перепечатавшего и переписавшего мои лекции за

1982 г. Его постоянная поддержка, ободрение и редакторские советы помогли сделать эту книгу реальностью. И наконец, спасибо за ценные замечания моему официальному совету редакторов — Броне Грюнвальд, Мим Пью, Альбрехту Шоцки и Ахи Йотаму.

Я признательна Тео Шунакеру, который опубликовал первое издание книги, организовал ее перевод с английского на немецкий язык.

ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ

В этой книге представлены основы теории Индивидуальной психологии Альфреда Адлера. Краткий обзор развития этой теории поможет понять его замечательные идеи.

На рубеже 19 и 20 вв. Адлер был практикующим врачом. В то время многие врачи еще придерживались дуалистических убеждений, считая, что тело противоположно разуму, а рассудок — эмоциям. Однако Адлер в начале 1900-х гг. пришел к выводу, что слабость в органах тела (он назвал ее "органической неполноценностью") во многих случаях приобретает психологический смысл* . В 1902 г. он примкнул к группе психоаналитиков; встречался с З.Фрейдом и в последующие годы начал все больше интересоваться психическими процессами. В течение нескольких лет Адлер был активным участником группы Фрейда. Однако еще задолго до того у него имелись принципиально отличные от Фрейда взгляды на поведение людей и природу мотивации. В 1911 г. он оставил группу Фрейда и между 1911 и 1914 гг. создал собственное научное направление, которое назвал

* Слабостью в органах тела может быть названо и плохое зрение, и нарушение опорно-двигательного аппарата, и любое хроническое или врожденное заболевание внутренних органов, сердечно-сосудистой и нервной систем. В широком смысле слова органическая неполноценность может включать низкий (высокий) рост, полноту (худобу), длинный нос, оттопыренные уши и т.п. — Прим. Пер.

Индивидуальной психологией. Сведения об этом раннем периоде деятельности Адлера можно найти в книгах Bottome (1957), Orgler (1973) и Way (1962).

К1920 г. Адлер сформулировал и систематизировал основные идеи в аспекте, позволяющем приложить их к практике в различных сферах жизни людей. Он пользовался авторитетом и как психиатр, и как детский психолог. Адлер продолжал развивать теорию и расширять область ее применения до конца своей жизни.

Индивидуальная психология Адлера — это социально-психологическая теория личности, которая эволюционна, т.е. связана с развитием, и когнитивна, т.е. связана с познанием. С самого начала теория имела собственный ряд основных понятий. Большинство из них не изменилось с 1912 по 1937 г., тем не менее можно рассматривать три определенных периода в развитии теории.

В течение первого периода Адлер связывал органическую неполноценность с психологией. Он полагал, что органическая неполноценность не оказывает прямого воздействия на поведение. Однако одни люди обращают неполноценность в компенсирующие ее достижения, в то время как другие становятся слабыми и пассивными. Адлер считал, что указанные различия между людьми связаны с творческим подходом к собственной жизни и свободой выбора.

Позднее, во втором периоде своих теоретических изысканий, Адлер меньше внимания обращал на органическую неполноценность, а больше — на чувство неполноценности. Он считал, что это субъективное чувство не зависит от состояния органов тела. Говоря о чувстве, Адлер подразумевал систему взглядов и установок, а не только эмоции и ощущения. В течение первых двух периодов развития теории Адлер обращал внимание и на стремление к преодоле-

нию: вначале — органической неполноценности, а позднее — чувства неполноценности.

В то время Адлер полагал, что главной движущей силой для человека является стремление к власти, и смысл преодоления чувства неполноценности заключается именно в этом. Однако он рассматривал стремление к власти как проявление более общего стремления — к превосходству. Им было замечено, что "отрицательные" чувства могут быть преодолены в результате стремления человека к приобретению "положительных" качеств.

В третьем периоде развития теории Адлер меньше значения придавал стремлению личности к превосходству. Это стремление можно условно обозначить как вертикально ориентированный процесс*. Более важным, как отмечала Lidia Sicher (1955),

Адлер теперь считал "горизонтальное" стремление, т.е. стремление к содействию и равенству с другими. Исключительное значение придается чувству включенности в общество. Сами по себе личные достижения или личные поражения не являются определяющими моментами в контексте отношений. Адлер пришел к выводу, что главной движущей силой для каждого человека является стремление быть принятым в обществе людей, найти себе место в нем и содействовать благополучию других. Более подробно об этих идеях Адлера можно прочесть в книгах Dreikurs (1950/1953, 1969), а также в статье Ferguson (1984).

Итак, в начале 1900-х гг., когда Адлер был врачом и помогал больным, которые страдали физически, он развил психологическую теорию, основанную на идее органической неполноценности. Более общая психологическая теория, появившаяся приблизительно между 1910 и 1920 гг.,

* Поскольку личность стремится "снизу вверх". — Прим. пер.

касалась личности, ее раннего развития. Теория исследовала пути, с помощью которых человек преодолевает чувство неполноценности. С конца 1920-х и до 1937 г. Адлер изучал основные потребности человека: быть принятым в обществе людей и найти себе место среди других.

Он установил, что главное стремление человека — это стремление к взаимодействию с другими людьми, а направление движения всего общества — "от минуса к плюсу", к некому совершенному идеалу. Стремление "вверх", таким образом, свойственно группе людей, а "горизонтальное" стремление, в основе которого лежат взаимодействие и равенство, внутренне присуще каждому человеку. Если человек не удовлетворен своим положением среди других людей и не может внести вклад в общее дело, он будет преодолевать чувство неполноценности стремлением к превосходству и исходить при этом из своих ошибочных представлений.

Термин "Индивидуальная психология" указывает на то, что личность является неделимым целым.* Каждая личность — это индивидуум, который функционирует как целостное существо. Индивидуальная психология не предполагает антагонизма, не противопоставляет индивида обществу. Напротив, Адлер подчеркивал взаимосвязь между обществом и отдельным его членом. Назвав свое учение Индивидуальной психологией, он стремился подчеркнуть именно целостность личности, в то время как другие, особенно Фрейд, настаивали на том, что личность состоит из частей, находящихся между собой в состоянии внутренней борьбы. По Адлеру, личность не может состоять из нескольких частей, она как единое целое вступает в отношения с внешним миром. Принцип холизма, или целостности, в Индивидуальной психологии является одним из главных принципов.

---

* Individ — неделимый, неразделимый в переводе с английского языка. — Прим. пер.

Единство личности, которое обеспечивает такую целостность, было названо Адлером жизненным стилем. Это термин для описания того главного и единственного в своем роде направления, которое избирает индивид для своей жизни. Понятие "жизненный стиль" в том смысле, который придавал ему Адлер, отличается от понятия "стиль жизни", т.е. образ жизни, изменяющийся в зависимости от времени и обстоятельств. Стиль жизни — это способ отношений с окружающей действительностью, что не соответствует тому смыслу, который Адлер вкладывал в понятие "жизненный стиль". Жизненный стиль не относится к описанию внешней стороны жизни или определенного ее этапа, а является постоянным и неизменным на протяжении всего жизненного пути личности. Кроме того, жизненный стиль связан с глубинными представлениями личности о себе и других, а также с ее основными жизненными целями.

Понятие о целостности отражает первый главный принцип Индивидуальной психологии. Второй главный принцип заключается в том, что поведение человека целенаправленно, и смысл его поведения можно понять, если нам ясна цель этого человека.

Данная мысль Адлера является основополагающей по трем причинам. Во-первых, цели — это конструкции, которые создают личность. Цель рассматривается как субъективное событие (событие внутри человека), и теория Адлера изучает эти субъективные процессы. Во-вторых, цель — это когнитивное событие (связанное с процессом познания), которое включает в себя выбор и принятие решения. Теория Адлера тесно связана с проблемой самоопределения. Самоопределение личности основано не на свершившихся фактах биографии, оно происходит в процессе выбора того или иного решения в связи с ожиданием будущих результатов. В-третьих, идея цели, идея будущего ассоциируется с присущей этой теории оптимизмом. Точка зрения, которая утверждает, что поведение (или поступок) определяется целью, может служить хорошей основой для терапии и реабилитации.

Если поведение определяется целью, то есть возможность для изменения: нельзя изменить прошлое, но можно изменить собственные представления о своих целях. Можно назвать Индивидуальную психологию телеологичной*. В 19 в. слово "телеология" имело религиозный смысл, который означал роковую неизбежность, предопределяющую ход событий. Это определение отличается от того, что имел в виду Адлер, и не соответствует значению, в котором он его употреблял. Понятие "телеология" связано у Адлера с планами и целями, которые человек создает сам.

Третий главный принцип теории Адлера утверждает, что люди прежде всего существа общественные. Действия человека могут быть полностью поняты только в том случае, если их рассматривать в отношении к социальному контексту. Это и составляет суть человеческой природы, основу потребности быть принятым, которую Адлер назвал "социальной заинтересованностью**.

Итак, Индивидуальная психология холистична, телеологична и социальна. Адлер оставил много оригинальных идей, и все понятия в его теории соответствуют трем главным принципам.

---

* Telos (Teleos) — цель (греч.). — Прим. пер.

** В других переводах — "социальное чувство", — Прим. пер.

ГЛАВА 2:

ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ. СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕРЕС.

Когда Адлер от размышлений над органической неполноценностью перешел к исследованию психологии, он начал развивать теорию, которая, с одной стороны, принимала во внимание субъективные события (происходящие внутри субъекта), а с другой — подчеркивала важность социальных событий. Большинство ученых были ориентированы на биологический и физиологический детерминизм, и считалось, что основная роль в поведении человека принадлежит инстинктам. Адлер, обратившись к субъективному миру личности и оценив значение социального фактора, далеко опередил свое время.

Цель по Адлеру— это мысль, но не обязательно она оформлена на сознательном уровне. Когда ребенок думает: "Я хочу пойти туда-то", цель точно указывает направление, в котором он хочет двигаться. Как мысль о том, чего хочет достичь личность, цель является субъективным событием, которое происходит в настоящий момент и отличается от объективного события, которое произойдет в действительности. Цель является мыслью, которая есть у человека в данный момент, и не имеет значения, достигнет ли он ее в дальнейшем или нет. Например, если у кого-то появилась

цель "Я с ним подерусь", то это дает направление поведению даже в том случае, если драка и не происходит. В этом смысле, полагает Адлер, цель является основной движущей силой отдельного поступка и поведения в целом. Мысль "Я хочу пойти туда-то" не обязательно относится к существующему в действительности месту (в кино, в гости, гулять во двор), но может заключать в себе цель: учиться в институте, стать депутатом парламента, защитить диссертацию. В Адлерианской психологии большое значение придается динамике, т.е. изменениям, которые могут произойти с человеком. Тот, у кого имеется большое желание стать пловцом, или выдающимся атлетом, или лучшим в мире любовником, стремится к этой цели, она ему ясна и, подобно путеводной звезде, направляет его действия.

С самого раннего возраста цели определяют направление действий человека. Цель не обязательно должна быть точно оформлена в словах, и не всегда человек осознает ее. В раннем детстве цели очень простые. Например, дети могут искать новые стимулы, удобное положение или поощрение своих поступков. Дети с отклонениями в поведении стремятся к тому, чтобы на них постоянно обращали внимание, или упрямо требуют то, чего хотят.

Адлер считал, что человек — это часть общества. Он полагал, что наше "я" тесно связано с тем, как мы вписываемся в общество. Главное, в чем нуждается любой человек, — это потребность чувствовать себя принятым, найти свое место среди людей. В детстве для нас обществом представляется своя семья.

По мере того как человек осваивает более сложные сферы жизни (школа, профессиональная деятельность), групп, в которых он стремится быть принятым, становится все больше, и таким образом общество для него расширяется. Предельным обществом, принадлежность к которому

может ощущать взрослый человек, является все человечество — он осознает себя его частью. Чувство принадлежности ко всему человечеству соответствует самой высокой социальной заинтересованности. Некоторые люди ограничены в своих представлениях о том, частью какого общества они являются. Например, они могут включать в это общество только людей какой-то одной национальности или людей с определенным уровнем дохода. Человек сам выбирает, к какому обществу он хотел бы принадлежать. Во взрослом возрасте оно представляется более абстрактным, чем в детстве.

Потребность *быть принятым* объединяет людей. Большое значение имеет, насколько удовлетворена эта потребность и какие представления у человека об этом. Если ребенок растет с убеждением, что он принадлежит своей семье, принят в ней, то он переносит это чувство и на другие группы людей. Вследствие этого ребенок будет стремиться внести определенный вклад в благополучие других групп людей. Представления человека о своем месте среди других определяют многие цели, которые он себе ставит. Ребенок, воспитанный на принципах Адлерианской психологии, будет ощущать себя равным в семье и равным среди других. Если же ребенок чувствует себя "не в своей тарелке", если считает, что он недостаточно хорош, чтобы быть принятым, тогда он много сил вынужден тратить на поиски своего места среди других. Вместо того чтобы содействовать благополучию общества, он будет заботиться лишь о себе и личном статусе.

Таким образом, представления человека о том, насколько он принят обществом, и о том, какое место в обществе ему принадлежит, формируют цель.

Могут возникнуть два вопроса в отношении принятия или непринятия личности группой и положения в ней. Первый: может ли человек быть принят определенной груп-

пой и иметь в ней свое положение в результате собственных усилий, или это должно быть ему дано, например, от рождения? Р. Дрейкурс заметил, что если человек сомневается в том, что у него есть свое положение и он принят определенной группой, тогда он стремится доказать свою приверженность ей. Такой человек часто выбирает недостижимую цель. Если он ощущает, что не принят, но считает, что может быть принят, тогда он пробует найти себе место в группе. Однако если человек внутренне убежден в том, что он отвергаемый, то, несмотря на достигнутые успехи, он просто не сможет поверить, что способен найти для себя место. Учителя, родители и психотерапевты должны помочь таким людям понять, что они "имеют место" и "принадлежат" по факту своего существования и вовсе не обязаны завоевывать его или доказывать, что другие должны их принять. Человек, уверенный, что у него есть собственное место среди других, сможет больше взаимодействовать и сотрудничать, чем тот, кто должен доказывать свою ценность.

Второй вопрос: является ли стремление к сотрудничеству идеальной целью для человека? Адлерианцы без сомнения утверждают положительно. Как считал Адлер, "каждый человек стремится стать значительным; но люди ошибаются, если они не понимают, что эта значительность может быть достигнута лишь благодаря их вкладу в жизнь других" (A. Adler, 1931/1958, с.8).

Чувство принадлежности обществу выражается немецким словом Gemeinschaftsgefühl (Это слово, изобретенно А. Адлером, как единственно подходящее для описания тех чувств, которые испытывают самоактуализированные люди к человечеству в целом), которое буквально означает "чувство общности", чувство сопричастности с обществом. Это "чувство" включает и сознание, и эмоции, и отношение к обществу, его благополучию. Адлер считал, что каждый человек имеет внутренний потенциал для появления этого

чувства, и при воспитании детей можно создать оптимальные условия для его развития. Способ отношений между людьми, с которым сталкивается ребенок, определяет атмосферу, которая либо повышает, либо подавляет чувство сопричастности по отношению к другим. Слово Gemeinschaftsgefuhl можно перевести и как "социальный интерес". Это понятие будет более полным, если иметь в виду взаимосвязь интересов человека с интересами других. Идентификация с группой — вот ключ к пониманию того, что такое социальный интерес.

Для того чтобы ребенок мог идентифицировать себя с группой, ему нужно почувствовать, что он ее часть, и ощутить, что он принят. Чем сильнее это чувство, тем больше у ребенка развивается социальная заинтересованность; быть принятым — это не только физический или объективный факт, но и субъективный процесс. Ребенок может понимать, что он является членом группы, но не чувствовать себя ее частью. Чувство социальной заинтересованности строится на взаимности, признании, ощущении того, что твое участие важно для благополучия группы. Многие дети растут, зная, что формально они являются членами семьи и в этом смысле принадлежат ей, но они глубоко убеждены, что не играют никакой роли в семье и поэтому не нужны ей. Они чувствуют, что их присутствие несущественно. В некоторых случаях дети даже могут считать, что семье будет лучше без них, они только мешают ее благополучию.

Кроме чувства принадлежности обществу и группе, человеку необходима цель — ради чего нужно стремиться внести свой вклад? Чувство принадлежности одновременно является и следствием, и причиной взаимного возрастания притяжения индивида и группы. Это в свою очередь ведет к сотрудничеству и заботе о благополучии всех. Адлер отмечал, что способность быть социально заинтересованным

присуща каждому человеку, однако необходимы определенные условия, чтобы этот внутренний потенциал проявился. Групповые процессы, протекающие в условиях взаимодействия, равноправия, доверия и уважения к личности, — если при этом поощряется участие в принятии общих решений и разделяется ответственность — с большой вероятностью будут стимулировать рост социальной заинтересованности. Важно не столько то, что группа играет существенную роль сколько взаимосвязь человека и группы. Если полностью учтено благополучие каждого человека в группе, тогда благополучие группы может возрастать до имеющегося предела; при этом уважение к группе не должно быть меньше, чем уважение к отдельному человеку. Группы могут научиться функционировать более эффективно. В случае, когда ребенок появляется в семье, живущей по таким законам, у него больше возможности в раннем возрасте развить социальную заинтересованность. Группа может стимулировать это развитие.

Во времена, когда Адлер создавал свою теорию, не было наглядной аналогии для доказательства, что внутренний потенциал требует определенных социальных условий для своего развития. Поэтому формулировка Адлера была сложной для понимания как профессионалами, так и общественностью. Однако современные достижения науки позволили найти аналогию: это речь. Люди обладают врожденной способностью пользоваться речью и понимать ее, но для того, чтобы развить этот внутренний потенциал, они должны иметь определенные социальные условия. Понятие "социальная заинтересованность" может быть уподоблено речи: даже если люди имеют внутренний потенциал, ни речь, ни социальная заинтересованность не смогут развиться без той стимуляции, которую человек получает, когда находится среди других людей.

Социальная заинтересованность — главное свойство, благодаря которому человек может реализовать свой истинный творческий потенциал. Когда мы содействуем благополучию других, то имеем больше возможности развить свой творческий потенциал, решая проблемы, преодолевая трудности» обучаясь и созидая, чем если будем тратить силы на доказательство того, что мы достаточно хороши или заслуживаем большего.

Адлерианцы с большим вниманием наблюдали за тем, как родители воспитывают детей и учителя работают с учениками.

Из вышеизложенного понятно, почему Адлер уделял этому столько внимания: чем младше человек, тем больше у него субъективных оценок для объективных событий. К примеру, если взрослый или подросток не станет менять главные цели и пересматривать основные взгляды в изменившихся обстоятельствах, то ребенку требуется испробовать разные модели взаимодействия, этот опыт необходим ему, поскольку помогает формированию основных целей.

Ребенок с самого раннего возраста стремится иметь собственный взгляд на мир, понять, кто он есть, осознать свое место в жизни. Хотя он формирует собственные взгляды на основании опыта и наблюдений, эти взгляды основываются на реальных событиях. Чем раньше ребенок узнает, что значит жить в согласии и сотрудничестве, тем более вероятно, что он будет строить свою субъективную картину мира в соответствии с испытанным чувством принадлежности и желанием взаимодействовать с другими. Мировоззрение и цели формируются у ребенка намного легче, чем у взрослого, поэтому детство — идеальное время для развития социальной заинтересованности. Однако адлерианцы утверждают, что чувство социальной заинтересованности может быть развито в любом возрасте, например, цель адле-

рианской психотерапии состоит в том, чтобы помочь человеку углубить чувство социальной заинтересованности.

Чувство принадлежности помогает маленькому ребенку составить представление о себе, собственной ценности и способностях. Оно дает возможность ребенку усвоить понятие об отношении к другим людям, которое строится на доверии, уважении и взаимодействии. Ребенок проявляет свою индивидуальность в контексте различных групп. Понятия, которые появляются у него в отношении себя, других людей, целей, а также его взгляд на мир являются результатом собственного творчества и отражают тот опыт, который у него уже имеется. Чем более необходимым членом группы он себя чувствует, чем больше верит в ценность своего вклада в благополучие группы, чем больше уважения испытывает к другим и получает от других, тем выше будет его доверие к себе и глубже чувство социальной заинтересованности. Это не исключает конфликтов, моментов отчаяния или огорчения. Скорее это дает стимул искать решение проблем и учиться на жизненном опыте. По мере того как ребенок становится старше и приобретает опыт социальных контактов, расширяется опыт его участия в разных группах. Из этого опыта складываются убеждения о том, какой способ дает лучший результат для установления хороших отношений с людьми, как пользоваться жизнью творчески и эффективно, как смело преодолевать трудности и переживать поражения и неудачи.

ГЛАВА 3:

СМЕЛОСТЬ.
ЧУВСТВО НЕПОЛНОЦЕННОСТИ*.
СТРЕМЛЕНИЕ К ПРЕВОСХОДСТВУ.

Адлерианцы установили, что социальная заинтересованность направлена на то, чтобы помогать другим людям и обществу.

Почему социальная заинтересованность имеет такое большое значение для личности? Можно по-разному ответить на этот вопрос, но одно слово — смелость — является ключевым для всех ответов. Если человек убежден, что он принадлежит сообществу людей, а его жизненная цель — содействовать обществу, тогда его не волнует собственный престиж, он не опасается за личный авторитет. Такого рода тревоги и опасения мучают многих людей, отнимают силы. Адлерианцы отмечают, что это происходит тогда, когда люди не имеют достаточной социальной заинтересованности. Озабоченность собой, собственным престижем не принесет большой пользы. И наоборот, забота о других, жертвы ради них делают человека сильным. Социальная заинтересован-

---

* В отечественной литературе чаше используется термин «Комплекс неполноценноси». Однако, Minderwertigkeitskomplex, по А. Адлеру, означает «Комплекс несостоятельности», что точнее передает смысл понятия. (Сидоренко Е. В. Терапия и тренинг в концепции Альфреда Адлера — СПб.: Речь, 2002.) - Прим. Ред.

ность способствует проявлению смелости в различных аспектах: она придает человеку сил и мужества для решения новых проблем, для взаимодействия с людьми и совместной работы, помогает сосредоточиться на конкретной цели. Если вы больше всего заинтересованы в решении проблемы и устремлены именно на это, то вас не заботит собственный престиж. Таким образом, если у вас есть чувство социальной заинтересованности, успешная жизнедеятельность более вероятна. В сложных ситуациях следует оценить обстоятельства и подумать, как можно сделать лучше, а не останавливаться, констатируя плохой результат, который получился вследствие ошибки. Социальная заинтересованность помогает человеку отделить результат действия от субъекта действия: человек понимает, что ошибки неизбежны, но они вовсе не обязательно означают полный провал.

Кроме того, социально заинтересованный человек не станет сдаваться, а будет пытаться еще и еще раз справиться с неудачей.

Чувство социальной заинтересованности тесно связано с доверием к себе. Если вы содействуете благополучию других, вы утверждаете и укрепляете ощущение собственной силы; если у вас опустились руки из-за проблем и трудностей жизни, то социальная заинтересованность побуждает вас к действиям, которые помогут вернуть уверенность в себе. Здесь имеется взаимосвязь: если человек уверен в себе, это способствует социальной заинтересованности; если же он сталкивается с неудачей и теряет уверенность, социальная заинтересованность будет содействовать более эффективным его действиям, поможет справиться с трудностями, и человек вновь обретет уверенность в себе. Уверенность в себе означает, что человек убежден: "Я могу сделать это" или "Я могу справиться с этим". При этом имеется еще одно убеждение: "У меня есть свое положение среди других, и меня принимают". Поскольку уверенность в себе может

быть обеспечена и иными мотивами, необходимо рассмотреть особую роль социальной заинтересованности. Например, исследование показало, что дети и взрослые с более сильным желанием достижения цели больше уверены в себе и склонны к оправданному риску, чем те, кто имеет менее сильное желание достижения. Можно назвать это потребностью достижения цели.

У людей, имеющих сильное желание достижения, больше оптимизма, их больше занимает, как добиться успеха, чем то, как избежать неудачи. Они больше полагаются на себя и ориентированы на цель по сравнению с теми, у кого не такое сильное желание достижения. Таким образом, желание достижения ведет к тем же действиям и установкам, что и желание сотрудничать с другими. Однако люди с высокой потребностью в достижении прежде всего заняты достижением успеха для себя, и они могут быть недостаточно успешны в ситуациях, требующих взаимодействия и группового решения проблемы, важно отметить, что уверенность и уважение к себе не являются достаточными основаниями для решения жизненных проблем. Одной лишь веры в себя мало, чтобы смело справляться с различными ситуациями и проявлять необходимую гибкость.

Если человек озабочен только собственными достижениями, невнимателен к людям и в его систему ценностей не входит содействие благополучию других, то его возможности жить в гармонии и согласии ограничены. Довольно часто содействие других помогает нам осуществить задачу на более высоком уровне исполнения. Даже простые задачи могут быть решены хорошо или не очень, при этом чем выше уровень достижения, тем более ощутим результат сотрудничества. Если человек озабочен исключительно собственными достижениями, скорее всего он не сможет эффективно сотрудничать с другими. Ему трудно понять, что волнует людей, находящихся рядом с ним. Те, кто добился хо-

роших результатов в своем деле, достиг успехов в профессиональной сфере, чувствуют себя уверенно. Но они часто задают себе вопрос: почему в семейной жизни и в отношениях с детьми у них не получается все так же хорошо, как в деловой сфере? Ответ прост: незаинтересованность в благополучии других ограничивает возможности таких людей, по этой же причине у них отсутствуют необходимые навыки межличностного понимания и общения. Одной уверенности в себе как убеждения "Я могу" недостаточно для того, чтобы иметь чувство удовлетворенности жизнью.

Социальная заинтересованность дает чувство свободы, которое позволяет человеку поступать смело в разных ситуациях при решении многих задач. Если вы не связаны своим положением, то способны оценить разные аспекты жизни и многому научиться. Взаимодействуете вы не только с другими людьми, но и с жизнью в целом. Социальная заинтересованность не гарантирует ни успеха в жизни, ни того, что препятствия будут с легкостью преодолены. Однако та смелость, которая так необходима вам для успешной жизни и преодоления препятствий, является следствием социальной заинтересованности. Это не та смелость, которая требуется для подвигов и мужественных поступков, а та, что нужна постоянно при столкновениях с различными проявлениями жизни. Социальную заинтересованность иногда принимают за стремление угодить или желание приспособиться к другим (конформизм). Но поскольку желание оказать содействие требует в отличие от конформизма творческого подхода, то это не одно и то же. Точно также и стремление угодить отличается от социальной заинтересованности, хотя часто, когда мы стремимся посодействовать кому-то, мы хотим сделать ему приятное. Различие связано с намерениями. Если человек стремится угодить, а не содействовать, он будет стараться угодить даже тогда, когда его содействие не требуется. Кто-то может стремиться избавить других от неприятностей и этим содействовать.

Родители, которые не могут сказать "нет" своему ребенку, потому что у них слишком большое желание сделать ему приятное, не содействуют его благополучию. Их цель — не содействие. Они поступают так не для ребенка, а скорее для себя. Желание быть приятным или понравиться другим отличается от желания помочь решить проблему или изменить ситуацию к лучшему. Кто-то, оказывая другим людям содействие, заодно при этом хочет, чтобы им было приятно. Но это не то же самое, что хотеть угодить и стремиться быть приятным для улучшения своего положения.

Смелость сказать "нет", которая идет от желания оказать конструктивное содействие, иногда может быть ошибочно принята за стремление идти наперекор или делать наоборот. Человек, который стремится делать по-своему или наоборот, возможно, имеет цель добиться внимания или власти над другими. Антиконформизм, как и конформизм, не имеет ничего общего с социальной заинтересованностью. Поскольку многие "мятежники" и "бунтари" аргументируют свои действия заботой об общем благе, и иногда в этом не так просто разобраться, истинная цель содействия может быть определена желанием искать решение, а не особое положение для себя. В какой степени человек стремится к взаимодействию и в какой к конфликту — вол показатель его истинных намерений.

Стремление к содействию отличается от стремления к особому положению. Если содействие является высшей ценностью для человека и общества, зачем тогда добиваться особого внимания, положения и власти? С адлерианской точки зрения, личность стремится к особому положению или превосходству, что бы преодолеть чувство неполноценности и собственной недостаточности. Когда человек не чувствует себя принятым, он начинает считать себя "недостаточно хорошим" и испытывает чувств неполноценности. Это чувство появляется в связи с необходимостью ощутить

свою ценность как человека. В результате неправильного воспитания многие люди живут с убеждением, что они в чем-то неполноценны, имеют недостатки. Во втором периоде своей деятельности Адлер был убежден в том, что поскольку ребенка окружают взрослые люди, которые кажутся ему большими и сильными, он неизбежно приходит к выводу о своей неполноценности. Однако позднее, в третьем периоде своих теоретических изысканий, Адлер указал, что если ребенка окружает атмосфера взаимодействия и равенства, а не жесткой конкуренции и стремления к превосходству, тогда чувство неполноценности не будет значительно влиять на его характер и судьбу. Напротив, ребенок будет чувствовать себя необходимым и уверенным в собственном положении. В этом случае он знает, что представляет ценность для других людей. Чувство неполноценности, таким образом, появляется в результате неблагоприятного жизненного опыта.

Адлер отметил две типичные ситуации, которые с большой вероятностью могут вызвать чувство неполноценности. Одна — когда ребенка балуют, делают все вместо него, опекают и тем самым "портят". Другая — когда ребенок заброшенный, с ним обращаются как с отверженным, он не получает той заботы, в которой нуждается. Ситуация первого типа ведет к возникновению чувства неполноценности, потому что ребенок не получает необходимого опыта, который позволяет ему оказывать содействие другим и реализовать свои возможности. Он привыкает к мысли, что другие обязаны заботиться о нем. Такой ребенок не чувствует себя способным оказать содействие, он не уверен в себе.

Отверженный ребенок также не находит в себе способности содействовать, поскольку его не привлекают к сотрудничеству и пресекают его собственные попытки оказывать содействие другим. Чувство разочарования переживают и одни дети, и другие.

Чтобы преодолеть чувство неполноценности, ребенок разными способами пробует найти себе положение среди других.

Чаще всего он стремится к тому, чтобы привлечь внимание или "быть главным". Если ребенок чувствует себя в чем-то хуже других, он стремится найти положение среди других, став "особенным". Могут использоваться как обычные способы, например, быть сверхусердным учеником, совершить смелый поступок, так и менее приемлемые, например, демонстративное поведение или хулиганство. Превосходство кажется ребенку равенством. Стремясь преодолеть чувство неполноценности, он хочет превзойти других, ошибочно полагая, что в результате станет таким же "особенным", как другие, и тем самым сравняется с ними. Ребенок не осознает, что он преследует цель стать особенным для того, чтобы преодолеть чувство неполноценности. Используя несложные методы разъяснения истинных целей, психолог-консультант может помочь маленькому ребенку признать свои ошибочные убеждения и цели. В некоторых случаях, когда у детей и взрослых имеются глубоко укоренившиеся, непоколебимые цели, разъяснить это бывает сложно.

Р. Дрейкурс описал четыре цели отклоняющегося поведения у детей, которые не чувствуют себя принятыми и не пытаются содействовать другим. Эти четыре цели связаны со стремлением детей найти для себя "особое" положение, так как они неправильно убеждены, что только таким образом могут быть приняты другими. Первая из этих четырех целей — добиться внимания к себе. Ребенок полагает: "Если я добьюсь внимания, меня будут ценить, и тогда я буду принят". Стремление добиться внимания к себе может быть как положительно направленным, если, например, ребенок старается помочь учительнице или по дому, или отрицательно направленным, если от его поступков никому нет пользы. Ребенок, который надоедает своим одноклассникам, дразнит

брата или сестру, неряшлив и груб, добивается внимания способами, которые мешают другим. Дрейкурс во многих своих книгах описывает детей, которые имеют такую цель, и их поведение. Когда такой ребенок требует к себе внимания, надоедая другим (ноет, стучит, шумит и т.д.), то он, получив замечание, на некоторое время успокаивается. В случае, когда ребенок, совершая положительные поступки, не получает желаемого внимания к себе, он может с той же самой целью совершить отрицательный поступок. Желание обратить на себя внимание можно легко отличить от желания оказать содействие, так как желание человека содействовать другим не зависит от того, обращают на него особое внимание или нет.

Дети, желающие чем-то выделиться и разочаровавшиеся тем, что не нашли свое место среди других путем привлечения к себе внимания, могут обратиться к другой цели — добиться власти.

Эта цель может быть представлена многими формами, но во всех случаях такие дети стремятся доминировать над другими. Ребенок (или взрослый) с целью заполучить власть над другими может быть как простым задирой, так и жестоким тираном. Возможны и более "тонкие" формы тирании. Чтобы подчинить себе других, ребенок пользуется не только силой, но и слабостью.

Если он держит окружающих в напряжении своими страхами или болезнями, то может иметь над ними такую же власть, как и хулиган, который кричит и дерется. Цель доминировать и властвовать над другими отражена в убеждении ребенка: "Вы все обязаны делать то, что я хочу". Стремление доминировать — более тяжелый случай, чем стремление добиться внимания. Стремление властвовать оборачивается в перспективе большими проблемами для человека. Что касается его поведения и поступков, то они отличаются стремлением подчинить себе других людей, а не

решить проблему. Человек, который намерен найти способ решить проблему или выполнить поставленную задачу, не стремится к власти над другими. В межличностных отношениях человек, ориентированный на власть, разрушает гармонию и сотрудничество, поскольку к другим он относится неуважительно.

Если разочаровавшийся ребенок приходит к выводу, что с помощью власти он все равно не сможет найти положение среди других и потому чувствует себя обиженным, тогда он может избрать третью цель — отомстить. Поскольку ребенок ощущает себя обиженным и разочарованным, социальная заинтересованность у него небольшая. Собственное превосходство, к которому он стремится, чтобы "отплатить" другим (так как чувствует себя ими обиженным), может оказаться единственной целью, как он считает, достигнув которой он обретет необходимый статус. Эту цель избирают те дети, которые успели глубоко разочароваться в жизни. Они хотят, чтобы другие ответили за это и тоже почувствовали такую обиду. Ребенок уже не верит, что сможет быть принятым другими, и потому пользуется крайними мерами для утверждения своей значимости (становится злым, мстительным, агрессивным, может ломать и портить вещи, вредить другим). Если и такие способы самоутверждения оказываются безуспешными и ребенок еще больше убеждается, что не сможет получить никакого признания, он избирает четвертую цельт которую можно охарактеризовать как полный уход от самостоятельного решения проблем. Это именно то, что Адлер назвал "комплексом неполноценности". Ребенок с такой целью не делает никаких попыток установить свое превосходство. У него лишь одна цель: "Оставьте меня в покое", поскольку он полагает, что никто ему уже не поможет. На попытки взрослых помочь ребенок никак не реагирует, так что его начинают считать "совсем пропащим", "безнадежным".

У взрослых людей имеются более сложные формы комплекса превосходства, но, как и дети, они могут преодолевать его как более, так и менее успешными способами. Но поскольку у взрослых сформирован жизненный стиль, который предполагает разнообразие действий и ближних целей, у них не выявляется свойственных детям четко идентифицированных четырех целей отклоняющегося поведения.

Адлер рассматривал все проблемы, возникающие вследствие неумения приспособиться к окружающей среде, как недостаток социальной заинтересованности. Неврозы, психозы, различные психические отклонения, так же как и другие психические расстройства, являются следствием стремления личности к особому положению, и это стремление основано на чувстве неполноценности. Помочь человеку пересмотреть свои цели и убеждения, уменьшить чувство неполноценности и повысить чувство социальной заинтересованности — задача адлерианского консультирования, психотерапии и воспитания.

ГЛАВА 4:

ЛИЧНАЯ ЛОГИКА. ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ. ЖИЗНЕННЫЙ СТИЛЬ

Адлерианцы подчеркивают скорее субъективную, чем объективную причинность, полагая, что поведение индивида зависит не от непосредственных объективных обстоятельств (событий), а от их интерпретации личностью. Адлерианцы пытаются понять "личную логику" каждого человека и определить его индивидуальное восприятие. Термин "апперцепция", который используется неадлерианцами, например Henry Murrey (1938), является подходящим понятием. Когда человек рассматривает предметы или явления, особенно если они неясны, неопределенны, происходят два процесса. Человек вначале воспринимает, а затем интерпретирует то, что воспринимает, основываясь на своих целях, ожиданиях, эмоциях. Интерпретация воспринимаемых событий называется апперцепцией. Процесс апперцепции осуществляется на разных уровнях, в том числе и в межличностных отношениях. Люди не только воспринимают событие, но и дают свою интерпретацию зрительной и слуховой информации. Интерпретация происходит очень быстро и обычно не осознается, поэтому человек считает, что он воспринимает события правильно, не подозревая при этом, сколько субъективного смысла привносит в воспринимаемую информацию. Кроме интерпретации, люди обла-

дают избирательностью внимания и избирательностью запоминания того, что они воспринимают. Информация об объективных событиях различными способами структурируется и часто изменяется в процессе субъективного восприятия. Это установленный факт, и психологи изучают закономерности, которые существуют в процессах зрительного восприятия, запоминания и интерпретации воспринимаемых событий. В настоящее время психологи исследуют способы организации и видоизменения индивидом своего восприятия, но в этой связи нужно заметить, что в теории Адлера с самого начала придавалось большое значение субъективным процессам и их роли в поведении и индивидуальной оценке событий.

Адлер во многом был первопроходцем. Во-первых, он указал на важность субъективного в процессе развития личности.

Фрейд был полностью прав, когда утверждал, что личность воздействует на обыденные мысли, поведение и эмоции. При этом он полагал, что формирование личности происходит в детстве и определяется объективными обстоятельствами. В противоположность Фрейду Адлер считал, что, начиная с младенчества, человек сам формирует собственные реакции и конструирует опыт; таким образом, своими интерпретациями, действиями, постановкой целей ребенок сам создает (творит) свою личность. Адлер указывал, что первоначальный этап жизни в родительской семье определяет основу для личностного развития, но каждый ребенок имеет свои задачи и свою интерпретацию событий, и это формирует его жизненный стиль. Исходя из объективных обстоятельств и данных наследственности, индивид в детстве составляет план, задает направление своей жизни — как к ней приспособиться, вырасти и решать жизненные проблемы, как использовать благоприятные возможности. Этот план создается творчески на основе субъективных оценок и решений самого индивида.

По Адлеру, каждый ребенок с рождения активно интегрирует свой опыт, й процесс этот очень индивидуален. Ребенок уже в раннем возрасте имеет простые планы и собственные цели. Здесь теория Адлера совпадает с идеями швейцарского психолога Пиаже о развитии интеллекта (Piaget, 1953, 1955), который установил, что ребенок конструирует схему, или план, составляющий основание его восприятия и действия. Однако теория Адлера отличается от теории Пиаже. Адлер придает большое значение цели, и, согласно его теории, смысл цели заключается в ее социальной природе и психодинамической сущности, чего нет у Пиаже.

Адлер утверждает, что уже в поведении новорожденных просматриваются направленность и структура, а к концу первого года жизни целенаправленное поведение может быть отчетливо идентифицировано. В дальнейшем оценки ребенком непосредственных обстоятельств начинают интегрироваться во "взгляд на жизнь.

Вначале это "черновой" вариант, но путем проб и ошибок он оформляется в связную концептуальную схему. Субъективные схемы объясняют личную логику, которая для ребенка имеет смысл, даже если взрослые считают ее необоснованной или "нелогичной".

Примерно к 5—6 годам предположения ребенка о жизни оказываются проверенными много раз, и он приходит к выводу, что они верны. Дети не понимают субъективности своих убеждений и считают их объективно обоснованными. Таким образом, в возрасте 5—6 лет ребенок уже имеет жизненный стиль, который является способом его отношения к миру, поскольку содержит основную "я"-концепцию, жизненные задачи, мировоззрение и модели поведения в ситуациях. Жизненный стиль остается относительно постоянным в течение всей жизни.

Жизненный стиль сохраняется неизменным потому, что, приняв несколько основополагающих убеждений и свою модель жизни в качестве истины, человек склонен интерпретировать новые события в соответствии с уже имеющимися убеждениями. Более того, если человек выбирает друзей или принимает важные решения в соответствии с жизненными задачами и убеждениями, имея определенные ориентиры, он, вероятнее всего, не будет сталкиваться с резко противоположной новой информацией о себе и других. Если родители, учителя и психологи-консультанты понимают логику ребенка и помогают ему обрести разнообразный позитивный жизненный опыт, вдохновляющий его и способствующий социальной заинтересованности, тогда ребенок и после шести лет будет способен изменять и совершенствовать свой жизненный стиль. Но когда ребенок не имеет подобного опыта и разнообразных альтернатив во время учебы в младших классах школы, он скорее всего усвоит жесткую систему взглядов и соответствующее мировоззрение. С таким жизненным стилем жить неудобно, но изменить его можно лишь с помощью психотерапии.

Согласно Адлерианской теории, личная логика свойственна как детям, так и взрослым. Индивидуальные особенности человека, мотивы поведения становятся понятны, если мы понимаем его личную логику. Субъективная природа мышления нам не мешает, поскольку в обыденной жизни общение в основном строится на представлениях, смысл которых всем понятен. Определенные суждения и смысл слов принимаются всеми носителями данной культуры, и поэтому существует здравый смысл, который устанавливает норму для большинства поступков людей. Адлер указывал, что люди интерпретируют события, используя собственные понятия. При этом, подчеркивал он, важная роль принадлежит здравому смыслу.

Адлер не считал, подобно Фрейду с его идеями о

расщепленном "я" (эго, суперэго, ид), что человек переживает внутренний конфликт между личной логикой и здравым смыслом. Скорее, личность в своих поступках и поведении ориентируется на индивидуальные цели и свои убеждения так же, как и на социальные требования. В психозе личная логика в крайней степени отходит от здравого смысла. Однако больные психозом не выявляют это расхождение во всех без исключения ситуациях и при любых обстоятельствах. Дрейкурс заметил, что психотик способен выражать социальную заинтересованность и придерживаться здравого смысла в ситуациях, где он чувствует, что его принимают и поддерживают, при этом в других ситуациях он испытывает иллюзии и галлюцинации.

Жизненный стиль, как ядро личности, обеспечивает единство, индивидуальность, связность и устойчивость психического функционирования. Отдаленная жизненная цель, "я-концепция" и мировоззрение личности намечают план, по которому выстраивается "здание" его жизни. С кем дружить и кем быть, кого любить и на ком жениться — это всегда имеет определенную цель и соответствует содержанию жизненного стиля. Изменения, наблюдаемые у каждого человека на разных этапах его жизни, отражают наличие различных целей, которые возникают по мере того, как он сталкивается с разными обстоятельствами. Ближние цели всегда соответствуют дальним целям жизненного стиля, но при этом имеются большие возможности для выбора ближних целей.

Если в основе жизненного стиля находится социальная заинтересованность и человек имеет широкий взгляд на мир и свои возможности, тогда у него будут более разнообразные и творческие ближние цели. Адлерианцы разработали ряд методов, позволяющих терапевту и психологу-консультанту определить жизненный стиль личности.

Дрейкурс считал, что воспоминания детства человека и сведения о составе и членах его семьи в тот период жизни являются основой для определения жизненного стиля (некоторые из взглядов Дрейкурса описаны Фергюсон в 1964 г.). С помощью других методов, таких, как интерпретация сновидений, артгерапия и психодрама, тоже можно получить полезную диагностическую информацию. И хотя они больше подходят для выявления ближних целей, чем для определения дальней цели жизненного стиля, в руках умелых адлерианцев эти методы оказываются чрезвычайно ценными. Например, в психодраме можно разыграть сцену из ранних воспоминаний или любую семейную ситуацию.

Нужно различать ближние и дальние цели. Многим людям, которые обращаются за психологической помощью, нет необходимости коренным образом изменять свой жизненный стиль.

Переориентировав человека с одних ближних целей на другие, можно помочь ему устранить препятствия и сделать свою жизнь лучше. Однако определение жизненного стиля может оказаться очень полезным независимо от того, желательно ли для личности его изменение или нет. В любом случае исследование жизненного стиля — это путь к осознанию себя, особенностей своего восприятия, поведения, к принятию решений.

Многим людям эти общие законы кажутся вначале слишком сложными для применения в обыденной жизни. В повседневном общении не требуется понимания целей или личной логики, и никто нас этому специально не учит. Для того чтобы применить идеи Адлера в реальной жизни, необходимы пояснения. Например, многие люди думают, что некоторые их действия бессмысленны. Они в таких случаях говорят: "Делаю это, сам не знаю почему". Подобное наблюдение показывает: человек, осознавая, что его поведение

не соответствует здравому смыслу, все же не понимает логики своих поступков. Как дети, так и взрослые, зная, каковы правила и что надлежит делать, часто поступают совершенно иначе. С позиции Адлера, в этом нет противоречия. Вероятнее всего, каждый человек ведет себя в соответствии с имеющейся у него целью. Если цель его "Хочу быть главным" или "Никто не смеет мне указывать", тогда исполнение требований или обязанностей может восприниматься им как поражение. Уступить общепринятым нормам, по личной логике такого человека, — значит подчиниться. Поведение, противоположное предписанному, может быть способом выражения такой позиции: "Я буду делать все, что мне захочется. Пусть другие ведут себя умнее, если им нравится, а я буду делать то, что хочу". И такой человек, действуя по своей личной логике, слишком много ест, пьет, имеет любовных связей. "Слишком много" в общепринятом смысле, которым он пренебрегает. И только когда цели человека изменятся, когда он больше не захочет быть "главнее всех", перестанет думать "Пошли вы все к черту, я буду делать то, что хочу", тогда его поступки будут соответствовать здравому смыслу. Когда цели направляются на сотрудничество и взаимодействие с другими, а также имеется чувство общности и стремление выполнить задачу, тогда можно сказать, что поведение человека отвечает здравому смыслу. В одних случаях необходимо изменить ближние цели, в других — жизненный стиль. Ближние цели никогда не вступают в противоречие с жизненным стилем. Для того чтобы поведение больше соответствовало здравому смыслу, необходимо изменить жизненный стиль.

ГЛАВА 5:

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ. ПОРЯДОК РОЖДЕНИЯ.

По теории Адлера, личность формируется в первые несколько лет жизни. В это время определяется, насколько психологически благополучна будет дальнейшая жизнь ребенка. Трудности и проблемы можно предупредить, если обучить родителей воспитанию детей в духе адперианских принципов.

В раннем детстве ребенок приобретает основные представления о себе и о жизни в целом. Через взаимоотношения в семье он познает сотрудничество и конфликты, ощущает поддержку и равенство, переживает разочарование и чувство неполноценности.

Он имеет возможность узнать, каким может быть доверие, участие и доверительные отношения, а также получает представление о том,что значит быть с кем-то в союзе или в отношениях борьбы.

В отличие от Фрейда Адлер рассматривает семью в целом, ее состав и внутренние динамические взаимодействия. Фрейд полагал, что только отношения мать — ребенок и отец — ребенок имеют значение для развития личности, и все зависит от того, как разрешается Эдипов комплекс для мальчика и комплекс Электры для девочки. Фрейд не счи-

тал, что отношения с братом или сестрой могут быть тоже важны. Хорошо известно, что Адлер обратил внимание на порядок рождения ребенка, т.е. является ли он старшим, младшим, средним или единственным в семье.

Адлер считал, что в связи с этим каждый из детей занимает среди других членов семьи особенное положение, которое формирует перспективу его развития. Все члены семьи вместе взятые составляют частицу общества, и с объективной точки зрения они живут в одной и той же семье. Однако внутренняя среда семьи, "значимые другие" неодинаковы для всех членов семьи, каждый имеет собственный опыт и свои предпочтения во взаимоотношениях. Каждый член семьи воспринимает события по-своему, у него формируются собственные взгляды, которые не обязательно разделяются другими членами.

Адлер знаменит тем, что обратил внимание на значение порядка рождения. Однако его часто истолковывают неверно. Положение ребенка, связанное с его порядком рождения, обеспечивает лишь вероятность, но не гарантию, что он получит в связи с этим тот или иной специфический опыт. Вероятно (но не обязательно), что дети, родившиеся первыми, будут иметь доминирующий тип, а младшие будут всегда милыми и обаятельными. Это потому, что в нашей культуре в большинстве семей существует разное отношение к старшему, среднему и младшему ребенку.

Хотя адлерианцы считают порядок рождения важным фактором развития личности, тип характера невозможно предсказать лишь на этом основании. Оказывают влияние не только культура и ее нормы, но в разных семьях могут быть разные отношения. Таким образом, положение старшего, среднего или младшего в семье может повлиять на формирование личности, но не является главным фактором и не определяет тип личности.

Семья — это динамическое целое. С рождением каждого ребенка в семье, как и в любой группе при появлении нового члена, устанавливаются новые типы отношений. Появившийся новый член семьи изменяет сложившуюся ситуацию и картину взаимодействий. Так, первый ребенок в семье пользуется особым вниманием и родительской заботой, чего не смогут получить дети, родившиеся позже. Однако следует учитывать семейную динамику в целом. Холизм Адлера одинаково приложим и к семейной, и к групповой динамике, так же, как и к внутриличностной. Иными словами, процессы, протекающие в группе, в семье или во внутреннем плане личности, следует, по Адлеру, рассматривать во всей полноте их единства. Позиция, которую занимает ребенок в связи с порядком своего рождения, является составной частью семьи, формирует его апперцептивное восприятие и отношения с другими членами семьи.

Во многих семьях ребенок, появившийся первым, хочет установить главенствующее положение над младшим, а младший в свою очередь стремится отвоевать себе выгодную позицию, пользуясь тем, что все его обожают. Иногда младшие дети очень честолюбивы и амбициозны. Они стремятся к высоким достижениям, пытаясь "догнать" и превзойти старших. Многие средние дети ощущают себя со всех сторон зажатыми и полагают, что жизнь несправедлива. Они пытаются найти себя, избрав позицию справедливого третейского судьи. В этом плане порядок рождения может предопределить особенности восприятия, цели и личностные свойства. Однако отношения в отдельно взятой семье могут в чем-то отличаться от общекультурных норм. Например, в какой-нибудь семье старшую девочку постоянно обижают и унижают, а родившемуся позже мальчику предоставляют полную свободу. Чтобы понять, как формировалась личность ребенка в семье, недостаточно знать порядок рождения. Необходимо определить семейную динамику и роль каждого члена семьи.

Адлер обнаружил, что поведение детей в семье строится таким образом, чтобы найти себе положение среди других членов, и это направляет их личностное развитие. Поскольку ребенок находится в поисках, он приобретает те склонности и привычки, которые характерны для отношений в его семье, и на этой основе формируется его личность. У него появляются те свойства и качества, которые, как он полагает, помогут ему обрести положение среди других. Если в семье происходит скрытая борьба, нет места взаимной поддержке, нет социальной заинтересованности и не уважается достоинство, у детей вероятнее всего проявятся те же самые отношения скрытой борьбы. Это становится совершенно очевидным, когда у ребенка появляются черты характера, которых не имеют другие члены семьи. Дрейкурс сделал выводы в своей работе "Основы адлерианской психологии" (1950): "Поскольку каждый член семьи стремится иметь положение среди других, которое нужно завоевать, "конкуренты" внимательно следят друг за другом, чтобы изучить способы и средства, при помощи которых каждый из них достигает успеха или терпит поражение. Там, где один имеет успех, другой отступает; где один не силен, другой наступает. Таким образом, отношения конкуренции между двумя членами семьи всегда выражены в различиях характеров, темпераментов, интересов и способностей. И, напротив, подобие черт характера всегда указывает на общие взгляды и взаимопонимание. Иногда у двух сильных конкурентов не заметно признаков открытого соперничества, скорее они кажутся очень близки друг другу; однако их стремление к конкуренции выражено в личностных различиях".

Таким образом, сходство и различие в темпераменте и поведении формируются в ранние годы в процессе взаимодействия. Отношения детей в семье отражаются в их борьбе или союзе в поисках своего положения в семье. Если дети не считают, что каждый из них может найти собствен-

ное положение, и если они думают, что можно добыть его, лишь "отвоевав" у другого, тогда они прибегнут к соперничеству и будут бороться друг с другом. Успехи одного означают поражение для другого, и наоборот. Победителей здесь не бывает. Движение "вверх и вниз" напоминает качели. Иногда двое (или больше) детей в семье могут образовать союз против одного или более общих "врагов". В этом союзе общие интересы, устремления и сплоченность могут привести к сходству черт характера. Такие союзы могут образовываться с участием взрослых членов семьи, например, мать с младшим ребенком объединяются против отца и старшего ребенка.

Очень часто первый ребенок интерпретирует рождение второго ребенка как угрозу своему положению. Адлер удачно назвал это "свержением с престола". Так происходит в случае, если в семье короля рождается принц, который в прямом смысле может свергнуть с престола того, кто родился раньше него. Подобные события случались в истории много раз, когда первым ребенком была девочка, вторым — мальчик, а престол наследовался по мужской линии. Независимо от того, существует ли у старшего опасение быть свергнутым с престола, наиболее часто встречающиеся отношения между первым и вторым ребенком — это конкуренция (Ferguson, 1958), в результате которой у детей оказываются противоположные личностные качества. Обычно первый ребенок объединяется с третьим против второго, хотя возможны различные варианты. Даже однояйцевые близнецы могут быть конкурентами и сформироваться в противоположные личности.

В семейной структуре играют роль пол и возрастные различия между детьми. Семейная структура, или семейный круг, определяет главных "героев" ранних лет жизни — времени, когда формируется личность человека. Полное описание семейного круга включает всех членов семьи, ко-

торые жили в одном доме с ребенком в период формирования его характера. Это могут быть бабушка и дедушка, тетя и дядя и все другие люди, которые входили в состав семьи и с которыми ребенок жил вместе. Семейный круг содержит такие линии взаимодействия, как: кто кому подражал и кто против кого выступал, кто кого поддерживал и кто кому себя противопоставлял, и каким образом. Ценности, принятые в семье, имеют значение. Так, в семье, где ценят рассудительность и рациональность, тот, кто выступает против, будет совершать неразумные поступки.

Поскольку жизненный стиль вырабатывался внутри определенного, существовавшего реально семейного круга, то, чтобы понять человека, важно восстановить события, которые происходили в его семейном кругу, когда этот человек был ребенком.

Адлер указывал, что поскольку жизненный стиль содержит цель, которую человек избирает в детстве, смысл этой цели может быть постигнут через тот контекст, в котором она была впервые сформулирована. Так, цель, устремленная к тому, чтобы быть выдающимся, быть впереди, быть "настоящим мужчиной" (Ferguson, 1964), имеет совершенно разный психологический смысл для одного человека, который был старшим ребенком в семье и хотел опередить четырех младших братьев, и для другого, кто был младшим ребенком, не имел братьев, а имел четырех старших сестер, которые баловали его.

Семья как целое с ее взаимоотношениями представляет собой пространство, в котором ребенок приобретает ранний жизненный опыт. Социальная заинтересованность, смелость, умение ладить со всеми членами семьи формируются на основе определенного объективного опыта и наблюдений, в то же время субъективные оценки и цель человека зависят от раннего детского опыта и внутренних пере-

живаний. Жизненный стиль у каждого человека проявляется по-своему, поскольку он строится на субъективном опыте. Из этого не следует, что объективная сторона опыта имеет меньшее значение*. Ребенок часто правильно воспринимает события, но может их неверно интерпретировать.

С помощью психотерапии взрослый человек может пересмотреть свой опыт, полученный в раннем детстве, и изменить некоторые убеждения и цели. На то, что с детства являлось для человека "объективной истиной", можно взглянуть и по-другому, это повлечет за собой другие модели поведения, возможно, более эффективные. Родители могут научиться понимать логику ребенка и обеспечивать такие взаимоотношения в семье, которые будут способствовать развитию у него чувства, что его принимают, и формированию целей, направленных на содействие другим людям. Родителям принадлежит важная роль в создании атмосферы дома, они устанавливают нормы и правила поведения, показывают пример того, как можно разрешать конфликты. Родители могут научиться понимать цели ребенка и различные проявления его личности. Осознав и проанализировав отношения в семье, родители и дети могут приблизиться к оптимальному варианту семейной жизни с пользой для каждого из них.

---

* Объективный опыт содержит факты и суждения типа: "12 апреля 1961 г. человек впервые побывал в космосе"; субъективный — "Я был горд и счастлив, когда узнал, что Юрий Гагарин совершил космический полет, и решил; тоже буду космонавтом". — Прим. Пер.

ГЛАВА 6:

РАННИЕ ВОСПОМИНАНИЯ. ПСИХОЛОГИЯ ПОЛЕЗНОГО. СОЗНАТЕЛЬНОЕ И БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

Формирующее характер раннее детство, по мнению Адлера, играет большую роль, потому что именно в этот период определяются цели и установки для будущей жизни. Восприятие и интерпретация имеют больше значения для личности ребенка и взрослого, чем сами объективные события. В процессе развития субъективные моменты являются решающими. Они важны еще и потому, что фиксируются в памяти человека и в качестве воспоминаний сопровождают его всю жизнь.

Роль ранних воспоминаний существенна при определении жизненного стиля, поскольку в них отражены устремления и основные представления человека, причем люди помнят лишь некоторые события из своего детства. В теории Адлера ранним воспоминаниям придается особое значение. К ним относятся события, которые случились до 8-летнего возраста и каждое из которых человек может идентифицировать как конкретный случай. Дрейкурс делал различие между ранним воспоминанием и сообщением. Под сообщением он понимал несколько событий, которые не имели определенного начала и конца и на которые человек указывает как на происходившие много раз; или это собы-

тие, о котором человек не помнит, но предполагает, что оно имело место, поскольку другие ему об этом рассказывали*.

Раннее воспоминание — это определенное завершенное событие, которое имеет начало и конец. Взрослый человек, рассказывая о нем, обычно может воспроизвести ситуацию и ясно представить, как он в ней себя чувствовал. Ранние воспоминания рассматриваются как проективная техника адлерианской психологии (Ferguson, 1964, Mosak, 1958). Адлерианцы полагают, что человек вспоминает и выбирает из детства те события, которые находятся в связи с его основными целями и мнением о себе и об окружающем мире (Adler, 1931/1958). Иными словами, человек ясно и четко помнит те события, которые подтверждают его главные цели и убеждения. Ранние воспоминания — это средства поддержания и сохранения жизненного стиля.

В качестве примера возьмем человека, который считает,что жизнь несправедлива, никому нельзя доверять, а сам он является жертвой интриг и обманов. Цель этого человека (и единственное, что, по его мнению, возможно) — презирать других й уличать в несправедливости, поскольку он убежден: люди всегда хотят обмануть его. Человек с таким жизненным стилем затрудняется вспомнить какое-либо событие, где бы он выступал в качестве благополучного ребенка, который живет среди добрых, желающих ему помочь людей. В то же время воспоминания, которые подтверждают ненадежность

---

* Некоторые адлерианцы рассматривают эти "художественно оформленные* события как отражающие жизненный стиль, но Дрейкурс не считал их такими же надежными источниками для определения жизненного стиля, какими являются ранние воспоминания (см. Ferguson, 1964, где дается полное описание этого метода). Некоторые адлерианекие психотерапевты позволяют человеку "сочинять" ранние воспоминания, поскольку в этом материале также может быть найдено то, что содержится в жизненном стиле. Однако этот способ не является распространенным.

других людей и содержат эпизоды, когда он был обманут, подкрепляют имеющиеся убеждения и главные жизненные цели этого человека» Посредством конкретных ранних воспоминаний он убеждает себя и других: "Так устроен мир; это моя судьба и единственный путь для меня".

Адлерианцам не важно, происходили события е действительности или нет, им важно, что человек верит в их реальность. То, »о человек верит, и является истинным событием в его судьбе, Ранние воспоминания формируют общий план и тему. Психотерапевт адлерианского направления исследует содержание воспоминаний и то, как воспоминания формируют модель, которая рассматривается человеком в качестве истории его жизни.

Если человеку о каком-то событии рассказывали в детстве, а десять лет спустя он вспоминает это событие со всеми подробностями, — это не имеет значения, как и то, происходило ли оно на самом деле. Значение имеет постоянство целей и основных представлений. Адлерианцы убеждены, что ранние воспоминания, изложенные одним и тем же человеком в разное время (с промежутком в несколько лет), обнаружат те же самые цели и представления. Адлер утверждал, что жизненный стиль личности стабилен на протяжении многих лет; человек может в разное время предъявлять разные ранние воспоминания, но адлерианцы укажут на проявление в них одних и тех же жизненных целей и основных представлений.

Предположение о том, что мы избирательно вспоминаем лишь то, что соответствует нашей цели, — для адлерианцев основополагающее. Мы предпочитаем выбирать из текущих Событий те моменты, которые соответствуют нашей непосредствен ной цели. Например, человеку хочется, чтобы все им восхищались, но всегда найдется кто-то, кто смотрит на него косо или кому он просто не интересен. Однако человек отбирает то, что соответствует его непосредст-

венной цели. Он выбирает для общения тех, кто восхищается им. Психология Адлера — психология полезного: мы выбираем то, что пойдет нам на пользу, что соответствует нашей цели. Точно так же мы избирательны в отношении ранних воспоминаний; выбирая одно событие из массы других, мы выбираем именно то, которое соответствует нашей дальней цели. Преобладающее расположение духа, так же как и запомнившаяся яркая сцена из раннего детства, — это результаты нашего выбора в соответствии с тем, что для нас значимо в жизни. Поскольку жизненный стиль может измениться в процессе психотерапии, изменяется и содержание ранних воспоминаний. В некоторых случаях они забываются полностью, в других — забываются одни фрагменты, но вспоминаются другие. Дрейкурс часто говорил, что пределы, в которых изменяются ранние воспоминания в течение курса психотерапии, указывают на пределы, в которых изменился жизненный стиль.

Психология полезного не означает, что мы всегда сознательно отбираем те события, которые связаны с нашей Целью. В большинстве случаев люди не осознают не только свои дальние цели, но и ближние. Вспоминая случай из детства, человек не понимает, почему именно это событие он вспомнил. Он считает, что событие, которое он вспомнил, происходило в действительности, поэтому оно такое живое и яркое. Человек не осознает, что он отбирает события, и тем более не может себе представить, что их возможно и не было вообще.

Наше поведение определенным образом согласовано с целью, но мы обходимся без осмысления того, как именно оно согласовано с ней. Адлер определял "сознательное" как осознанное и "бессознательное" как неосознанное. В разное время мы можем осознавать или не осознавать цель или поступок. В теории Адлера сознательное и бессознательное взаимосвязаны, граница между ними не четкая и не имеет

определенности. У Фрейда бессознательное имеет особое значение. Фактически оно возведено во главу угла и получило место в структуре личности как "Бессознательное с большой буквы". Адлер, напротив, не придавал бессознательному особого статуса по сравнению с процессами сознания. Мы можем и осознавать, и не осознавать наши цели и действия в зависимости от того, необходимо нам это в данный момент или нет. Если осознание цели наших действий поможет более эффективному выполнению этих действий и достижению цели, тогда мы скорее всего их осознаем. И наоборот, если осознание цели наших действий ничего нам не дает или даже мешает выполнению задачи, тогда мы, вероятнее всего, не стремимся осознать нашу цель.

Значение, которое придается бессознательным процессам в некоторых теориях, например у Фрейда и Юнга, объясняется предположением, что Бессознательное содержит внутри себя что-то вроде движущей силы и что бессознательные процессы побуждают человека к действию. В теории Адлера человек сам является субъектом принятия решений, который сам решает, как ему действовать, и его не побуждают к действию бессознательные силы. Таким образом, в теории Адлера нет необходимости в строгом разграничении между сознательными и бессознательными процессами.

Психология полезного не принимает гедонический принцип (принцип удовольствия), согласно которому мы делаем лишь то, что нам приятно. Скорее, мы делаем то, что логично и имеет смысл в рамках нашей личной логики или в границах здравого смысла; но в любом случае наши действия и цели в той или иной степени разумны. Психологию полезного иногда обвиняют в том, что она слишком прагматичная и приземленная, а Адлеру предъявляют обвинение, что по его теории люди должны заниматься постоянными подсчетами, что для них полезно и выгодно, а что нет. Оппоненты теории

Адлера ссылаются на преобладание иррационального, полагая, что поведение человека часто саморазрушительно для него и не поддается разумным объяснениям.

Однако когда Адлер предложил свою психологию полезного, он не исключал возможности иррационального поведения. Опираясь на его теорию, можно разобраться в том, что именно побуждает человека действовать рационально. Некоторые люди, пользуясь своей логикой, выстраивают невероятные предположения в отношении самих себя и жизни. С точки зрения здравого смысла убеждения их иррациональны. Но с точки зрения самого человека его убеждения и поведение вполне отвечают личной логике и субъективному смыслу. Таким образом, даже если с точки зрения окружающих поступок является бессмысленным, то сам человек преследует цели и выполняет действия, которые, по его мнению, целесообразны. Польза заключается не только в том, чтобы осмыслить или осознать свои субъективные представленния и понять, почему преследуется определенная цель. Когда в процессе консультирования проясняется личная логика человека, то несомненная польза его линии поведения для него самого становится вполне очевидной. Например, женщина, которая желает избежать обязательств семейной жизни, удивляется, почему она всегда нравится женатым мужчинам, влюбляется в тех, которые уже так или иначе связаны. Она может осуждать свои бессознательные побуждения и эмоциональные порывы, которые не в состоянии контролировать, может жаловаться на несчастливую судьбу или на свою неразумность. Однако, хотя Она этого и не осознает, но для достижения своей цели (избежать обязательств семейной жизни) ей лучше иметь любовные связи, которые не могут обременить ее браком. Это можно обсудить в процессе консультирования, и, осознав цель своего поведения, женщина сможет решить, продолжать ей или нет ту же линию поведения в дальнейшем. Если она решит, что уклоняться от брачных обязанностей —

в ее интересах, она сможет продолжать вести себя как прежде, но уже сознательно. В процессе осознания женщина поймет, что у нее есть выбор и что ее действия подчиняются ею же принятым решениям.

Поскольку мы не можем свою психологическую жизнь представить объективно, то мы не осознаем многих своих действий и целей*. Нам необходим взгляд со стороны для того, чтобы осознать свои цели и убеждения. Осознание может быть очень полезным. Если мы знаем, что делаем и с какой целью, то нам легче оценить свои действия и цели, а затем значительно легче сделать выбор и принять решение. Но во многих случаях осознание может помешать нормальному исполнению действия. Например, если мы попытаемся обращать внимание на то, как мы говорим или как ходим, наше внимание сосредоточится на двигательных актах, которые протекают сами по себе намного эффективнее.

То же самое произойдет и в отношениях с людьми. Осознание может прервать ровное течение межличностных взаимодействий, привести к нерешительности и неловкости, которые помешают сбалансированным до того отношениям. Для адлерианцев "осознаваемое" и "неосознанное" — это различные состояния, меняющиеся в зависимости от обстоятельств и логики человека, который делает выбор и принимает решения. Поскольку многие люди не умеют распознавать цели и личную логику, большая часть того, что они осознают, касается не целей, а других сфер жизни, например личных взаимоотношений или профессиональных знаний. Однако область осознаваемого может быть расширена путем изучения адлерианских теоретических и практических методов.

---

* Дрейкурс говорил о "принципе психологической неопределенности", утверждающем, что мы или включены в действие, или анализируем и осмысливаем его. В реальности мы не можем одновременно и действовать, и наблюдать за собой.

ГЛАВА 7:

ЭМОЦИИ.
СОВЕСТЬ.
ЧУВСТВО ВИНЫ.

Можно сказать, что эмоции являются "топливом" для действий. В теории Адлера эмоции всегда служат некоторой цели.

Благодаря нашим разнообразным эмоциям, таким, как печаль, радость, гнев или любовь, мы "продвигаемся" в определенном направлении — к цели или от нее. Например, ребенок, который испытывает грусть и находится в плохом настроении, возможно ожидает, что его пожалеют или как-то помогут ему. В данном случае чувство жалости со стороны других или их помощь выступают в качестве цели эмоции грусти. Человек, который переживает ощущение счастья и любовь, возможно, ждет интимности и любви от другого. Когда мы сердимся, то своим гневом устрашаем других и таким образом получаем от них желаемое для себя. Цель нашего гнева — добиться определенного результата.

В качестве примера можно рассмотреть семью, в которой двое сыновей, 10 и 12 лет. Младший, стремясь превзойти старшего, за несколько лет достиг больших успехов: научился плавать, имел спортивные успехи, хорошо учился, во всех отношениях был замечательным ребенком.

Старший сын, как этого и можно было ожидать по теории Адлера о соперничестве детей в семье, всех разочаровывал: отставал в школе, не имел успехов в спорте, водился с сомнительными друзьями, редко бывал в хорошем настроении, большую часть времени был мрачен, печален и угрюм. Семья обратилась за помощью, и, как это принято у адлерианцев, на консультацию пригласили всю семью. Были даны рекомендации — как помочь старшему сыну и брату стать более уверенным в себе.

Адлерианцы знают о существовании соперничества между детьми в семье и могут предположить, что однажды "плохой" ребенок станет хорошим; но очень возможно, что тот ребенок, который раньше был "хорошим", вдруг разочаруется в жизни и его поведение вместе с эмоциями коренным образом изменится.

Как раз это и произошло в данной семье. У родителей между собой и у братьев существовало скрытое соперничество, которое выражалось в такой фразе-формуле: "Если ты добился успеха, то я этого не смогу, если я преуспел, ты этого не сможешь". Таким образом, когда старший из сыновей достиг определенных успехов и поверил в себя, младший "сдал позиции". Через некоторое время у него снизилась успеваемость в школе и, несмотря на свои успехи, он бросил заниматься спортом. Все достижения остались в прошлом.

Такая ситуация в отношениях (ее называют "качели", так как успех одного неизменно вызывает поражение другого, и наоборот) встречается часто, но адлерианцы знают, как ее предупредить и как помочь, поскольку учитывают законы семейной динамики (Ferguson, 1958). Утверждение о том, что эмоции привязаны к определенным целям, иллюстрируется примером с этими двумя детьми; тот, кто являлся победителем, был веселым и жизнерадостным, а тот, кто не смог стать лучшим, был мрачным и угрюмым. Они полагали, что

в их скрытой борьбе за превосходство лишь один может "завоевать первенство", только один из них может быть принят другими и благополучен в социальном плане. Ясно, что они оба находились в неблагоприятном положении. У того, кто "преуспевал", преобладали одни эмоции, у того, кто "терпел поражение", — другие. Но когда преуспевавший и проигравший менялись местами, то же происходило и с эмоциями.

Целью определенных эмоций каждого из них было продвижение в том направлении, на которое он был ориентирован в данный момент. Когда кто-то из них шел к победе, он испытывал положительные эмоции, а когда находился под угрозой поражения, эмоции у него были отрицательные, и в них отражалось следующее убеждение: "Если я не могу достичь успеха и найти признание своих заслуг, я добьюсь своего, став "трудным, невыносимым и несостоятельным".

Эмоции ведут нас к сближению друг с другом, и они же помогают нам держать дистанцию. Когда мы ждем любви или заинтересованы в дружеских отношениях, то испытываем иные эмоции, чем в случае, когда стремимся к власти или хотим вступить в борьбу. Поскольку в обществе бытует мнение, будто эмоции вызываются внешними силами, мы с трудом признаем, что они являются результатом наших решений и собственного выбора.

Целенаправленность эмоций может быть проиллюстрирована на примере чувства вины. Это чувство знакомо каждому, обычно у людей оно вызывает ощущение дискомфорта и даже страдания. Человек может переживать раскаяние, испытывать угрызения совести, которые формулируются в фразе: "Какой я плохой".

Характерной особенностью чувства вины является то, что оно всегда обращено в прошлое и связано с заботой о себе, о собственном психологическом благополучии. Че-

ловек с чувством вины не заинтересован решать проблему; если его интересует решение проблемы, он рассуждает так: "Что я могу сделать, что-бы исправить положение?". Чувство вины является эмоцией, ориентированной на самого себя, и эта эмоция больше фиксируется на собственном затруднительном положении, чем содержит заботу о благополучии другого, того, кому вы доставили неприятность. В одной важной статье, озаглавленной так: "Чувство вины как оправдание" Дрейкурс (1967) разъяснил, что чувство вины отличается от самой вины. Переживая чувство вины, человек, во-первых, извлекает для себя пользу*, что противоположно социальной заинтересованности, а во-вторых, стремится продемонстрировать другим свои добрые намерения. Дрейкурс указал, что хотя чувство вины и подразумевает высокую нравственность, на самом деле оно подменяет собой ответственные поступки. Добрые намерения являются "дымовой завесой" для того, чтобы избежать действия, которое является ответственным шагом. Чувство вины указывает на "имеющуюся неохоту, для которой ищется оправдание в прошлом, чтобы объяснить ощущение собственной никчемности и неспособности; оно обращено на совершенные в прошлом неправильные поступки, действительно неправильные или кажущиеся таковыми, с целью найти оправдание своей неправильной позиции в настоящем" (Dreikurs, 1967, с.234).

Разграничивая вину и чувство вины, Дрейкурс указал, что люди, имеющие вину и осознающие свои прежние ошибки, необязательно переживают чувство вины. Действительно, человек, "который сожалеет искренне, не испытывает чувства вины, а старается исправить и улучшить то, что он сделал неправильно" (Dreikurs, 1967, с. 234).

---

* Он снимает с себя часть ответственности за последствия своих действий или за ущерб, нанесенный другому: "Я так виноват перед вами, и я так мучаюсь, чего же еще вы от меня хотите?" — Прим. пер.

Кроме того, чувство вины не дает гарантии, что тот же неправильный поступок не будет совершен вновь. Если человек искренне пытается искупить вину или исправить положение, то чувство вины проходит. Так как цель чувства вины — избежать ответственных действий, то, чтобы освободиться от него, достаточно одного ответственного поступка. Иногда человек не может исправить ошибок, совершенных в прошлом. Если вы испытываете чувство вины за поступки, которые уже нельзя исправить, посмотрите на прошлое реалистически. Примите то обстоятельство, что на ошибках учатся. Если вы хотите понять, что стоит за чувством вины, следует целенаправленно поискать, какие ошибки были допущены в прошлом, с тем чтобы избежать их повторения. Человек с чувством вины "огорчен не тем, что совершил, а скорее тем, что ему приходится терпеть в данный момент" (Dreikurs, 1967, с.235).

Поскольку чувство вины создает видимость ответственности и заботы о своем долге, ни сам человек, ни окружающие не склонны признать, что цель этого чувства — избежать трудностей в данный момент. Человек не хочет решать проблему, потому что чувствует себя неспособным ее решить. Он озабочен своим престижем в глазах других больше, чем действительными проблемами; прежними ошибками человек оправдывает свои неудачи в настоящем.

Чувство вины—пример того, как эмоции могут служить цели.

Чувство вины — это средство проявления совести. Адлерианцы разделяют точку зрения, высказываемую как специалистами, так и обычными людьми о том, что совесть — это те правила и моральные нормы, которые усваиваются человеком в своей семье и внутри своей культуры. Совесть содержит как знания, так и определенные ценности и правшу, касающиеся поведения людей и их отношений. В любой момент человек может отказаться от этих усвоенных пра-

вил. Если он принимает их только для того, чтобы избежать наказания со стороны того, кто обладает властью, тогда он будет вести себя по совести только в известных пределах и при определенных обстоятельствах. Такой человек будет больше озабочен собственным положением, чем благополучием других, и если положение под угрозой, он скорее всего откажется оттого, что подсказывает совесть. Однако если человек намерен скрыть свое в действительности пренебрежительное отношение к другим, то, испытывая чувство вины, он этим как бы заявляет: "У меня есть совесть". Большинство людей, конечно же, полагаются на голос своей совести, и на этом основаны их искренние отношения к другим. Они делают это не потому, что боятся наказания или порицания за несоответствие поведения общепринятым правилам и нормам. Такие люди просто ведут себя по совести. Они с большей вероятностью возьмут на себя всю ответственность за свои действия и свой выбор, не будут оправдываться и обвинять внешние обстоятельства.

Вместо того чтобы принять положение о том, что человек сам решает, какое действие совершить, люди склонны думать, что они действуют под влиянием совести или эмоций. Обычно говорят: "Моя совесть не позволяет мне это делать" или: "Я сделал это под влиянием эмоций". Будучи твердо убежденными, что совесть и эмоции имеют силу над ними, многие люди с трудом принимают точку зрения Адлера, что эмоции и совесть проявляются в зависимости от имеющейся у человека цели. Значение эмоций и совести трудно переоценить. Но они не управляют нами.

Мы можем освободиться от убеждений типа: "Я в плену своих эмоций", "Я зависим от внешних сил", "Дух силен, но плоть слаба". Лучше, если мы будем считать так: "Я принял решение, я сделал выбор, и я готов принять все, что за этим последует".

ГЛАВА 8:

ЕСТЕСТВЕННЫЕ И ЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ. ПСИХОПАТОЛОГИЯ. КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Если в процессе воспитания дети учатся на естественных,закономерных последствиях своих действий (и действий других людей), то такое воспитание имеет устойчивый положительный результат. Эффективное принятие решений возможно тогда, когда человеку известно, к каким последствиям приведут его действия. Более того, знание причинно-следственных связей в поведении людей помогает человеку быть уверенным в своих взглядах и готовым нести ответственность за свои поступки. Если дети понимают, каков результат воздействия их поступка на других, и осознают, что последствия находятся в зависимости от их собственного решения и поведения, то у них формируется взгляд, который позволяет видеть определенный порядок и последовательность в отношениях. Маловероятно, что таким детям жизнь будет представляться хаотичной, где люди являются лишь жертвами обстоятельств.

В приложении к сфере отношений адлерианские принципы основываются не на жестко авторитарном контроле за результатами, а на естественных и логических последствиях поступков.

Родители убеждаются, что в воспитании лучше следовать демократическим методам, которые помогают обучить детей тому, как участвовать в принятии решений. Семейные компромиссы и взаимные уступки не только позволяют ребенку ощутить собственную ценность как равноправного члена группы, но он еще и учится предвидеть результаты, обдумывать собственные планы и решения, находить эффективные пути для изменения своего поведения. Чем больше у ребенка опыта собственных упорядоченных действий, а не капризов, тем правильнее и реалистичнее он будет объяснять происходящие события, полагаться на собственные решения. То, что справедливо в воспитании детей, действенно и для других типов отношений людей. Чем больше участия принимает каждый из супругов в решении семейных проблем, чем больше у них совместного опыта в этом и закономерных последствий, тем лучше супруги смогут преодолевать трудности и меньше вероятность, что они будут плохо понимать друг друга. Так и на работе, в профессиональной деятельности: чем больше начальник дает возможности подчиненным участвовать в принятии решений и позволяет проявиться естественным последствиям, а не опирается на свое волевое решение, тем более вероятно, что среди работников возникнет дух сотрудничества и доверия.

Поощрение и наказание в качестве внешних мер воздействия не способствуют тому, чтобы человек полагался на собственное мнение и возможности. Налагаемые со стороны поощрение и наказание могут на время изменить конкретное поведение, но они не научат уверенности в себе, доверию к себе, смелости в проявлении собственной инициативы и умению сотрудничать.

Адлерианцы настаивают на том, что поддержка важнее поощрения, так как в результате требуется, чтобы человек сам научился осознавать и распоряжаться собственными силами. Поддержка способствует возрастанию смелости;

поощрение лишь изменяет конкретное поведение на некоторое время. Смелость придает уверенности в себе даже в том случае, когда внешняя поддержка со стороны окружающих совсем незначительна, в то же время поощрение за хорошее поведение учит человека полагаться на внешнее окружение, а не на собственные силы. Адлерианский подход в обучении, консультировании и управлении опирается не на поощрение и наказание, а на методы применения поддержки и логически закономерных последствий*. Эти методы могут быть использованы и дома, и в школе, и на работе. Они —- часть демократического взаимодействия с другими, основаны на уважении к человеку. Ни авторитарные методы, ни попустительские не помогут индивиду научиться действовать уверенно, так как в авторитарных методах нет уважения к человеку, а попустительские не годятся, потому что не могут дать ощущение порядка, которое необходимо для уверенности в себе и эффективного принятия решений.

Те люди, которые воспитывались с помощью попустительских или авторитарных методов, с большей вероятностью будут преувеличивать собственные недостатки и слабые или сильные стороны других. Такие дети, взрослея, не доверяют себе и окружающим. Если люди сомневаются в собственных силах и воспринимают жизнь суровой и несправедливой, они в то же время находят множество оправданий, чтобы обходить жизненные требования. Предубеждение, основанное на искаженной оценке действительных жизненных обстоятельств, препятствует человеку в поиске решения проблемы и склоняет его к тому, чтобы ретироваться и отступить, а не искать путей усовершенствования ситуации.

---

* Дрейкурс (Dreikurs, Grunwald, Pepper, 1971/1982; Dreikurs, Cassel, 1972) делал различие между естественными и логическими последствиями и между смелостью и бравадой. Интересующийся читатель может прочесть, как он проводил это различие.

Неспособность полноценно участвовать во взаимодействиях социальной жизни Адлер описывал как характерную особенность психопатологии. По Адлеру, психопатология существенным образом нарушает отношения, она связана с ложным убеждением об ограниченности своих возможностей и представляет собой ошибочную систему представлений о жизни. Неправильные убеждения не дают возможности невротику, психопату и преступнику оказывать содействие другим.

Психопатология проявляется в том, как человек ведет себя на работе, в супружеских отношениях и во взаимодействии с другими людьми (Адлер обозначил эти три сферы как три жизненных задачи)*. Чувствуя несостоятельность и воспринимая мир как несправедливый, непредсказуемый или полностью недоброжелательный, человек-невротик, психопат или преступник избегает отношений сотрудничества, уклоняется от решения реальных жизненных проблем. Психопатологический процесс не обязательно приведет к серьезной болезни или преступной деятельности. Адлер признавал непрерывность между наиболее благополучным состоянием, когда человек вполне доволен собой, и крайней степенью разочарования, упадком духа. Психопатология и здоровая жизнедеятельность — это не дихотомия, а разновидность континуума (т.е. психопатологические симптомы могут у одного и того же человека появляться и исчезать, их появление связано с чувством разочарования, депрессией и т.д.).

Недостаточная, психопатологическая, жизнедеятельность вызвана не реальной неспособностью или незнанием, а в большей степени установками типа: "Я не хочу с вами играть, если я буду играть, то только по своим правилам". Она представляет собой не просто неспособность взаимодействовать и сотрудничать, но является следствием отказа от содействия и сотрудничества!

---

* Мосак и Дрейкурс описали эти три жизненных задачи и добавили четвертую и пятую (Dreikurs, Mosak, 1966. 1967).

Будучи убежденным, что полноценное участие невозможно, жизнь бесполезна и никакие старания не принесут улучшения, человек разочаровывается и уходит от требований жизни, отказывается искать пути сотрудничества*.

Методом поддержки и обучения адлерианцы помогают людям ослабить или устранить неправильные убеждения и привычки. Поскольку Адлер объяснял психопатологию в понятиях ошибочных установок и убеждений, он считал терапию и психологическое консультирование формами обучения, которое помогает человеку приобрести новые установки и убеждения. Адлерианские принципы могут применяться очень широко — в воспитании детей, обучении учеников в школе, в консультировании, психотерапии и вообще в работе с людьми, которые оказались в сложной ситуации и ищут помощи. В процессе психотерапии и консультирования человек приобретает новые понятия о себе и других. Вместо того чтобы искать оправдание или винить обстоятельства, люди учатся обращать внимание на последствия тех или иных своих действий. Осознав, как он воздействует на других людей и на стоящие перед ним задачи, человек приходит к мысли, что он не такой уж слабый и беспомощный, как представлял это раньше. С помощью психотерапевта или психолога-консультанта он начинает понимать, что с изменением его поведения мир становится более доброжелательным. Осознав последствия своего выбора, решения и действия, человек приходит к убеждению, что у него имеется альтернатива. Воодушевленный этим, он чувствует в себе созидательные силы, которые позволяют ему содействовать другим людям и сотрудничать с ними. От этого жизнь ощущается полнокровнее и прекраснее и приносит намного больше удовлетворения.

---

* Дополнительные сведения по этому вопросу можно получить в статьях K.A. Adler (1961) о депрессии, Shulman, Mosak (1967) о цели симптомов и в книге Shulman (1968) о шизофрении.